

疫情下情绪压力管理

讲师：张砾匀

【课程背景】

“人跟人的区别在于，经历同样的事情，有的人把一切都当作进步的垫脚石，而有的人却被事情所困，失去把控自己生命的主动权”！疫情进入第3个年头，给大家多多少少都带来了焦虑和担忧，影响着大家的心理和生活状态。如何在疫情期间负“疫”前行，沉静下来，调整积极的心态，找到到生活的把控感？本课程教授大家一些切实可行的情绪压力管理技巧，助力学员们从内到外把握焦躁的情绪，安度疫情！

【课程收益】

1. 掌握判断心理状态的技巧
2. 掌握提升自身信念的技巧
3. 掌握情绪压力管理技巧
4. 掌握自我成长技巧

【授课方式】

线上授课，注重问题，以结果为导向，通过视频、心理测试、案例分析、技巧练习达成培训目标。

【授课时长】 6小时

【课程大纲】

- **第一部分：职场心理健康解析**
 - **案例分析**：疫情下小李为自己的未来担忧。
 - **案例分析**：小王莫名感觉压抑和憋闷，总想发脾气。
 - 疫情下压力带来的应激反应
 - 心理健康测试：SAS 和 SDS 测试
 - 疫情下五种心理状态及预防
 - 心理健康的内涵
- **第二部分：疫情下的情绪密码解读与管理**
 - **情景演练**：你是情绪的主人，还是情绪的奴隶？

- 情绪真的能被“戒掉”吗？——有情绪才真实
 - ◇ 为何情绪总能劫持理智？——三脑原理
 - ◇ 情绪跟信念系统相关
- 认识情绪，描述情绪
 - ◇ 【互动】喜怒哀乐悲恐惊，请写出描述每一类情绪的所有的词
 - ◇ 情绪到底有多少种？——普拉特伊克情绪花瓣+情绪词汇表
 - ◇ 情绪漫步——用尽量精准的词汇描述出疫情下你的情绪。
- 面对情绪，显化并剥离
 - ◇ 接纳情绪的存在——三脑
 - ◇ 情绪需要被看到——情绪的意义
 - ◇ 情绪显化与剥离——情绪显化技巧
 - ◇ 作业：写出过去一周内，一件印象最深的事情中你的情绪。
- 探索情绪，找到情绪路径
 - ◇ 找到情绪的爆点
 - ◇ 找到你的情绪路径
- 管理情绪，黄金三角助你
- 只要身体动起来，情绪就会好起来
 - ◇ 迷你冥想体验
 - ◇ 视频赏析：笑的魔力
 - ◇ 生理平衡法
 - ◇ 中线疗法
 - ◇ 深呼吸法
- 改变意识焦点，情绪由你掌控
 - ◇ 什么是意识焦点？
 - ◇ 意识焦点的特点
 - ◇ 关注圈和行动圈
 - ◇ 信念萃取技巧
 - ◇ 走出极度的消极：ABCBA 情绪转念法
 - 练习 1：用 ABCBA 应对看新闻数据不断增加、担心感染的问题。
 - 练习 2：用 ABCBA 应对职业发展的压力
- 话为心声，管理语言
 - ◇ 感受练习：负面语言转换

- ◇ 定框法
- ◇ 记录情绪日记

■ 第三部分：疫情下的压力管理技巧

- 压力山大是怎样形成的？——压力曲线
- 影响压力的因素
 - ◇ 压力源与压力
 - ◇ 压力时长与压力
 - ◇ 性格与压力
 - ◇ 认知与压力
 - ◇ 社会支持与压力
- 视频赏析：从欣喜到绝望，胡晶晶到底经历了什么？
- 正念技巧训练：
 - ◇ 正念一分钟
 - ◇ 有意识呼吸法
 - ◇ 三分钟呼吸空间
- 应对焦虑——松规条日记
- 压力管理四步策略
- 渐进式肌肉放松技巧

■ 第四部分：营造温暖的人际关系

- **心理测试**：你享受人际交往吗？
 - ◇ 三种依恋模式的影响
 - ◇ 四种气质的影响
 - ◇ 过往交往感受的影响
- 职场人际交往技巧
 - ◇ 影响人际关系的三个因素
 - ◇ 主动建立关系（1+1 大于 2）
 - ◇ 一分为二促进关系技巧
 - ◇ EQ 化解他人情绪技巧
- 家庭关系相处技巧
 - ◇ **序位测试**：你的关系排序对吗？
 - ◇ 建立黄金时间

- ◇ 一致性沟通减少误会
- ◇ 清晰量化提出要求
- ◇ 建立共同的劳逸结合生活习惯
- ◇ 爱的五种表达方式---让爱流动

■ 第五部分：自我成长，把控人生

- 心理测试：你看到了什么
- 把控人生的三个点
 - ◇ 职业规划
 - ◇ 情感投资
 - ◇ 财务规划
- 自我提升四个层次
 - ◇ 身体
 - ◇ 心理
 - ◇ 智力
 - ◇ 精神
- 自己赋训练
 - ◇ 自我关照技巧
 - ◇ 自我赋能技巧
 - ◇ 记录 4M 丰盛日记

■ 第六部分：答疑与总结